5.004 Polievka brokolicová krémová
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	13,00	13,00	14,00	14,00	15,00	15,00	16,00	16,00
soľ	0,05	0,05	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
zemiaky	4,00	2,80	4,50	3,15	5,00	3,50	6,00	4,20
olej	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
mlieko	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	9,00	9,00
brokolica čerstvá	4,00	3,60	4,50	4,05	5,00	4,50	6,00	5,40
smotana	0,75	0,75	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Očistenú, umytú, brokolicu rozoberieme na ružičky, umyjeme a dáme variť do osolenej vody. Uvarenú vyberieme a prelisujeme. Múku nasucho opražíme, pridáme olej, mlieko, umyté, očistené, na kocky pokrájané zemiaky, polievku zahustíme a dovaríme. Pridáme smotanu, dochutíme umytou, posekanou petržlenovou vňaťou, zjemníme maslom a varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	411	99	3,80	3,2	0,9	12,4	2,1	113,8	1,0	0,135	0,1	0,2	47,0	0,0
B	454	109	4,35	3,4	0,9	13,9	2,3	132,4	1,2	0,151	0,1	0,2	52,7	0,0
C	529	127	5,02	4,1	1,2	16,0	2,6	151,3	1,3	0,167	0,1	0,2	58,5	0,0
D	665	160	6,24	5,4	1,8	19,6	3,1	187,5	1,6	0,199	0,1	0,3	70,0	0,0